



Calabacín relleno

Los calabacines son vegetales versátiles y son excelentes asados, con salsa o rellenos. Pruebe estos botes de calabacín rellenos de carne de res molida y queso para una receta fácil de hacer y con mucho sabor.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales

1½ onzas equivalentes de carnes/sustitutos de carne

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		3 rociadas		4 rociadas	3 Rocíe una bandeja para mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar. Póngala a un lado. Para 25 porciones , use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 2½") y 1 bandeja de tamaño mediano (10¾" x 12¾" x 2½"). Para 50 porciones , use 2 bandejas de tamaño completo (12" x 20" x 2½").

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Calabacín, fresco, pequeño, cortado por la mitad y ahuecado* (lave el calabacín con agua corriente antes de cortarlo)	2 lb 10 oz	12½	5 lb 4 oz	25	4 Corte las puntas de cada calabacín. Córtelo por la mitad a lo largo. Con una cuchara, ahueque el interior de cada mitad de calabacín.
					5 Coloque los calabacines en la bandeja para la mesa de vapor, con la piel hacia abajo. Hornee por 10 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Saque del horno.
Carne de res, molida, 90% magra, fresca o congelada, descongelada	2 lb 14 oz		5 lb 12 oz		6 Mientras los calabacines se cocinan en el horno, dore la carne de res molida en un sartén a fuego medio-alto. Cuando la carne de res ya no esté rosada, alrededor de 10–15 minutos, agregue el condimento para tacos y el agua. Revuelva. Cocine durante 5 minutos, o hasta que el condimento para tacos y el agua se haya evaporado y la carne este cocida. Cocine hasta que la carne alcance una temperatura de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del fuego. Lávese las manos después de tocar la carne de res molida cruda. Para 25 porciones , use 1 sartén grande. Para 50 porciones , use 1 sartén extragrande o 1 sartén basculante industrial.
Condimento para tacos, bajo en sodio		¼ taza		½ taza	
Agua	6 oz líquida	¾ taza	12 oz líquida	1½ tazas	
Queso cheddar, reducido en grasa, rallado	3⅞ oz	¾ taza	6¼ oz	1½ taza + 1 cda	7 Agregue el queso a la carne de res sazonada. Revuelva.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					8 Coloque 1/3 taza (1 1/2 oz) de carne de taco en cada calabacín.
					9 Coloque los calabacines en el horno. Hornee por 7 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
					10 Sirva 1 calabacín relleno. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 calabacín relleno

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	111
<hr/>	
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	38 mg
Sodio	136 mg
Carbohidrato total	2 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	13 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	14 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos	25 porciones	50 porciones
Calabacín, fresco	2 lb 13 oz	5 lb 10 oz

NOTAS

- **Contiene leche (queso cheddar).** El condimento para tacos puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb 1 oz	Peso: 10 lb 2 oz
Rendimiento: 25 calabacines rellenos	Rendimiento: 50 calabacines rellenos